

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Выселки муниципального района  
Ставропольский Самарской области

**Рассмотрено:**  
Заседание МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «27» августа 2025г.

**Согласовано:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
О.А. Чабуркина  
Приказ №124-од  
от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа  
начального общего образования  
курса внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
1 класс**

**2025 – 2026 учебный год**

Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» для обучающихся 1 класса структурирована в спортивно-оздоровительном направлении.

### **1. Планируемые результаты освоения программы**

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **I. Личностные:**

- Понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здравом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### **II. Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

## **2. Содержание**

### **Тема 1. Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"(1ч).**

Знакомство с программой работы и правилами поведения на занятиях, правилами безопасного использования спортивного инвентаря. Разучивание игры «Класс, смирно!».

### **Тема 2. Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" (1ч).**

Разучивание с обучающимися игры "Запрещенное движение".

### **Тема 3. Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди" (2ч).**

Обучающиеся знакомятся с новыми видами игр с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди" и закрепляют на следующем занятии.

### **Тема 4.Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки"(2ч).**

Разучивание и закрепление игр с прыжками "Попрыгунчики-воробушки".

**Тема 5. Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!"(2ч).**

Разучивание игр с элементами ОРУ "Перемена мест", "День и ночь!".

**Тема 6. Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" - повтор.  
"Прыжки по полоскам" (2ч).**

Закрепление игры "Попрыгунчики-воробушки" и разучивание новой игры с прыжками "Прыжки по полоскам".

**Тема 7. Игры с бегом: "Два мороза". Национальная игра "В раю оленевых троп". (2ч).**

Разучивание с обучающимися игры с бегом "Два мороза". Знакомство и разучивание национальной игры с бегом «В раю оленевых троп».

**Тема 8. Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"(2ч).**

Разучивание с обучающимися игр с мячом "Перемени мяч", "Ловушки с мячом".

**Тема 9. Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - (2ч).**

Разучивание с обучающимися игр с обручами "Упасть не давай", "Пролезай - убегай".

**Тема 10. Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель" (2ч).**

Знакомство с новыми играми "Кто дальше бросит", "Метко в цель" с использованием мяча, разучивание.

**Тема 11. Игры с бегом: "Салки", " К своим флагкам!".  
Национальная игра "В раю оленевых троп". (2ч).**

Знакомство с новыми играми с бегом "Салки", "К своим флагкам!", разучивание. Закрепление национальной игры "В раю оленевых троп".

**Тема 12. Игры в снежки: "Защитники крепости", "Нападение акулы" (2ч).**

Разучивание с обучающимися игр "Защитники крепости", "Нападение акулы" с использованием снежков на свежем воздухе.

**Тема 13. Игра "Быстрые упряжки" (1ч).**

Разучивание игры с использованием санок «Быстрые упряжки» на свежем воздухе.

**Тема 14. Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"(2ч).**

Разучивание с обучающимися игр с санками "На санки", "Гонки санок" на свежем воздухе.

**Тема 15. Игры на санках. "Трамвай", "Пройди и не задень" (2ч).**

Разучивание и закрепление с обучающимися игр с санками "Трамвай", "Пройди и не задень" на свежем воздухе.

**Тема 16. Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" (2ч).**

Разучивание и закрепление с обучающимися игр у гимнастической стенки "Альпинисты", "Невидимки".

**Тема 17. Эстафета с лазаньем и перелезанием. (1ч).**

Проведение эстафеты с лазаньем и перелезанием через препятствия.

**Тема 18. Игры у гимнастической стенки - повтор (2ч).**

Закрепление с обучающимися игр у гимнастической стенки "Альпинисты", "Невидимки".

**Тема 19. Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки", "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание (2ч).**

Обучение играм с прыжками "Удочка", "Прыгающие воробушки", "Быстрый олень" с использованием нарт (макет нарт).

**Тема 20. Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" (2ч).**

Разучивание игр с лентой (верёвкой) "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо".

**Тема 21.Игры с элементами прыжок в длину: "Через ручеек", "Быстрый олень". Прыжки через нарты. (2ч).**

Разучивание игр с элементами прыжок в длину "Через ручеек", "Быстрый олень". Прыжки через нарты.

**Тема 22. Игры у гимнастической стенки - по выбору детей. Игры "Карусель", "Замри" (2ч).**

Закрепление игр у гимнастической стенки. Разучивание игр "Карусель", "Замри" с использованием верёвки и карточек-схем.

**Тема 23. Игры с бегом " К своим флагжкам", "Пятнашки" (2ч).**

Разучивание игр с бегом " К своим флагжкам", "Пятнашки".

**Тема 24. Игры с бегом: "Два мороза", "Гуси-лебеди" (2ч).**

Закрепление разученных игр с бегом "Два мороза", "Гуси-лебеди".

**Тема 25.Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать" (2ч).**

Разучивание игр с мячом (с элементами футбола и пионербола):"Обведи меня", "Успей поймать".

**Тема 25. Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему" (2ч).**

Разучивание подвижных игр с мячом "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему".

**Тема 26. Игры с мячом: "У кого меньше мячей?", "Мяч в корзину" (2ч).**

Разучивание новых подвижных игр с мячом "У кого меньше мячей?", "Мяч в корзину".

**Тема 27. Игры-эстафеты с бегом и мячом (2ч).**

Проведение игр-эстафет с элементами бега и применением мяча.

**Тема 28. Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" - повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор. (2ч).**

Закрепление подвижных игр с прыжками "Попрыгунчики-воробушки", "Прыжки по полоскам".

**Тема 29. Игры с бегом: "К своим флагжкам", "Пятнашки" - повтор. (2ч).**

Закрепление подвижных игр с элементами бега "К своим флагжкам", "Пятнашки".

**Тема 30. Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повтор. (2ч).**

Закрепление разученных игр с применением обруча "Упасть не давай", "Пролезай - убегай".

**Тема 31. Игра-соревнование "Веселые старты" (1ч).**

Проведение игры-соревнования «Веселые старты» с применением различных элементов (бег, прыжки и др.) и спортивного инвентаря.

**Тема 32.Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - повтор. (2ч).**

Закрепление разученных игр с применением мяча "Обведи меня", "Успей поймать" (с элементами футбола и пионербола).

**Тема 33. Игры с элементами прыжок в длину: "Через ручеек" - повтор. (2ч).**

Закрепление разученной игры с элементом прыжок в длину "Через ручеек".

**Тема 34. Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест". Повторение (2ч).**

Закрепление разученных игр с элементами ОРУ "Совушка", "Перемена мест".

**Тема 35. "День и ночь!" (2ч).**

Закрепление разученной игры с элементами ОРУ "День и ночь!".

**3. Тематическое планирование 1 класс**

**2 часа в неделю. Всего: 66 часов.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!"	1
2	Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение"	1
3-4	Игры с бегом: "Конники-спортсмены", "Гуси-лебеди"	2
5-6	Игры с прыжками "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление.	2

7-8	Игры с элементами ОРУ: "Перемена мест", "День и ночь!" - разучивание.	2
9-10	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" - повтор. "Прыжки по полоскам" - разучивание.	2
11-12	Игры с бегом: "Два мороза" - разучивание. Национальная игра "В раю оленевых троп". Разучивание.	2
13-14	Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом" - разучивание	2
15-16	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - разучивание.	2
17-18	Игры с мячом: "Кто дальше бросит", "Метко в цель".	2
19-20	Игры с бегом: "Салки", " К своим флагкам!". Национальная игра "В раю оленевых троп".	2
21-22	Игры в снежки: "Заштитники крепости", "Нападение акулы"	2
23	"Быстрые упряжки"	1
24-25	Игры на санках. "На санки", "Гонки санок"	2
26-27	Игры на санках. "Трамвай", "Пройди и не задень"	2
28-29	Игры у гимнастической стенки: "Альпинисты", "Невидимки" - разучивание.	2
30	Эстафета с лазаньем и перелезанием.	1
31-32	Игры у гимнастической стенки - повтор	2
33-34	Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки". "Быстрый олень": прыжки через нарты. Разучивание.	2
35-36	Игры с лентами (веревочкой): "Поймай ленту", "Удав стягивает кольцо" - разучивание.	2
37-38	Игры с элементами прыжок в длину: "Через ручеек", "Быстрый олень". Прыжки через нарты	2
39-40	Игры у гимнастической стенки - по выбору детей. Игры "Карусель", "Замри"	2
41-42	Игры с бегом " К своим флагкам", "Пятнашки" - разучивание	2
43-44	Игры с бегом: "Два мороза", "Гуси-лебеди"	2
45-46	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "Обведи меня", "Успей поймать" - разучивание	2
47-48	Игры с мячом: "Играй, играй - мяч не теряй", "Мяч водящему"	2
49-50	Игры с мячом: " у кого меньше мячей", "Мяч в корзину"	2
51-52	Игры-эстафеты с бегом и мячом	2
53-54	Игры с прыжками: "Попрыгунчики-воробушки" - повтор. "Прыжки по полоскам" - повтор.	2
55-56	Игры с бегом: "К своим флагкам", "Пятнашки" - повтор.	2
57-58	Игры с обручами: "Упасть не давай", "Пролезай - убегай" - повтор.	2
59	Игра-соревнование "Веселые старты"	1
60-61	Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола): "обведи меня", "Успей поймать" - повтор.	2
62-63	Игры с элементами прыжок в длину: "через ручеек" - повтор.	2
64-65	Игры с элементами ОРУ: "Совушка", "Перемена мест". Повторение	2
66	"День и ночь!"	1